

## Qu'est ce que le QI GONG ?

Le **QI GONG** est une gymnastique traditionnelle chinoise de santé et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant **mouvements lents, exercices respiratoires et concentration**. Il vise à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Le mot **Qi GONG** est composé de deux idéogrammes chinois : **QI «souffle, énergie»** et **GONG «œuvre, travail»**, il signifie donc « **le travail de l'énergie** » aussi bien que « **la maîtrise de l'énergie** ».

Le **but général** est de faire **circuler l'énergie** dans le corps et de **la renforcer**, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Ainsi il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité et répond parfaitement aux besoins actuels d'équilibre et de détente des occidentaux face aux aléas de la vie moderne.

La **pratique du Qi Gong** permet donc de renforcer le corps, de le rendre plus souple, d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme et de trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Les **exercices de QI GONG** nécessitent de la **patience** et une **pratique régulière**. Ils utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

Le **Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.**

Pratiquant depuis plusieurs années, **Daniel AURIAC** a suivi plusieurs stages, notamment avec maître Zhang Ming Liang, Maître Ke Wen.

Il est diplômé par « les Temps du Corps » centre de culture chinoise à Paris, après avoir fait une formation professionnelle de trois ans et un voyage d'étude d'un mois en Chine.

Il est également titulaire du 2ème DUAN et d'un **Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) obtenu auprès de la Fédération Française « SPORTS POUR TOUS »**.

Il continue sa formation par sa participation à des stages notamment sur Paris, Toulouse, Nantes...

Il pratique également l'Aïkido depuis plus de 30 ans.

Ces cours sont donc pour lui l'occasion de partager et de retransmettre ses connaissances.

## ASSOCIATION CIEL-TERRE

### RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

#### - Jours et horaires des cours :

- le lundi de 12h15 à 13h30
- le mardi de 19h15 à 20h30
- le mercredi de 19h15 à 20h30

**Maison de quartier de RAYSSAC**  
**1, rue Harry BAUR**  
**81 000 ALBI**

----

- le mardi de 10h00 à 11h15
- le mercredi de 10h00 à 11h15

**Centre « Art et Vie »**  
**9, rue Capitaine TREILHES**  
**81 000 ALBI**

----

- le lundi de 10h00 à 11h15

**Ferme GAUSSERAND « espace sportif »**  
**rue Raymond SOMMER**  
**81 000 ALBI**

----

- Renseignements, auprès de :

Daniel AURIAC, tél. 06 61 84 46 31

auriacdaniel1@gmail.com

site : <http://associel-terreqigong.jimdo.com>